La Bucureşti, între 1—10 iulie

FINALELE CAMPIONATELOR REPUBLICANE UNIVERSITARE

74 ECHIPE STUDENŢEŞTI DIN ŢARA ŞI VOR DISPUTA TITLURILE DE CAMPIOANE LA VOLEI, BASCHET, HANDBAL ŞI FOTBAL

Pentru studenţii noştri se apropie un important eveniment sportiv: finalele campionatelor republicane universitare de volei, baschet, handbal şi fotbal. Principala competiţie a sportului universitar a angrenat încă din toamnă, de la primele etape, mii de studenţi din toate cele 15 centre universitare din ţara noastră.

Acum, în faza finală se vor întrece la Bucureşti, între 1 şi 10 iulie, candidaţii la titlurile de campioni. Ei vor reprezenta centre cu veche tradiţie sportivă, ca Bucureşti, Timişoara, Cluj, Iaşi, dar şi altele mai tinere, pe cale de afirmare, ca Galaţi, Braşov, Petroşeni, Craiova etc. Participarea numeroasă la cele patru ramuri sportive, ca şi sistemul de disputare a întrecerilor turneelor finale vor orea cu siguranţă o emulaţie printre participanţi şi un mare interes printre amatorii de sport. Iar prezenţa în loturile selecţionatelor de centre universitare a unor sportivi binecunoscuţi şi cu prestigiu în sportul nostru de performanţă este menită să contribuie, alături de aportul cert al celor care vor să se afirme, la asigurarea unui nivel tehnic mai ridicat decît în ediţiile precedente. Şi nu ne îndoim că în asemenea condiţiuni, cu o astfel de participare, factorul CALITATE va fi la loc de cinste. Cu atît mai mult cu cît anul acesta centrele universitare au posibilitatea să-şi alcătuiască selecţionatele din cele mai bune elemente care activează pe teritoriul respectiv, indiferent de cluburile de care aparţin.

Un punct de atracţie în plus la turneele finale la volei şi baschet: jocurile vor constitui un criteriu de selecţie în vederea Universiadei de vară de la Budapesta, din luna august.

Deci, destule motive care să determine succesul apropiatelor finale universitare republicane.

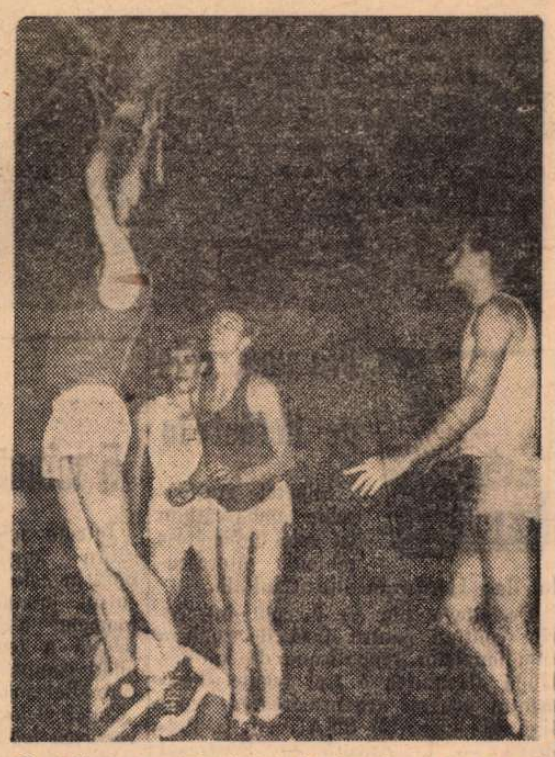
★

Întrecerile finale vor aduce pe terenurile din Bucureşti 74 de selecţionate de centre universitare (volei, baschet, handbal şi fotbal), ceea ce înseamnă aproape 1000 de studenţi. Cele mai multe echipe se vor alinia în turneul de volei: 24. Urmează în ordine: handbalul cu 21 de echipe, baschetul cu 18 şi fotbalul cu 11. Din totalul de 74 de echipe, 27 sînt feminine.

Iată cîteva amănunte organizatorice:

● Terenurile bazei sportive de la I.M.F. vor găzdui jocuri de volei, baschet, handbal şi fotbal; cele ale Universităţii (str. V. Pîrvan) meciuri de volei, baschet şi handbal; baza sportivă Tei întîlniri de volei; pe terenul Progresul urmează să se dispute partide de handbal, iar la Republicii şi Politehnica întreceri de fotbal. Toate aceste terenuri sînt pregătite pentru a asigura cele mai bune condiţii de desfăşurare a finalelor.

● Centrul universitar Bucureşti va participa cu cîte două selecţionate la toate jocurile sportive din finale.



O acţiune caracteristică în baschet: luptă sub panou. Participante, formaţiile din Bucureşti şi Tg. Mureş, care se vor reîntîlni în finalele universitare...

● Participarea pe sporturi:

VOLEI, *masculin şi feminin:* Bucureşti, Cluj, Iaşi, Timişoara, Galaţi, Craiova, Braşov, Bacău şi Petroşeni; *masculin:* Oradea, Piteşti şi Baia Mare; *feminin:* Tg. Mureş.

BASCHET, *masculin şi feminin:* Bucureşti, Iaşi, Cluj, Timişoara, Galaţi, Tg. Mureş şi Braşov; *masculin:* Craiova şi Petroşeni.

HANDBAL, *masculin şi feminin:* Bucureşti, Iaşi, Cluj, Timişoara, Galaţi, Craiova şi Petroşeni; *masculin:* Tg. Mureş, Braşov, Bacău, Oradea şi Constanţa.

FOTBAL: Bucureşti, Iaşi, Cluj, Timişoara, Galaţi, Tg. Mureş, Craiova, Braşov, Constanţa şi Petroşeni.

● Sistemul de disputare şi programele celor patru turnee finale urmează să fie definitivate.

Activitate promiţătoare la cabinetul metodico-ştiinţific al clubului Farul

O vreme destul de îndelungată activitatea cabinetului metodico-ştiinţific de la clubul Farul Constanţa a fost doar sporadică. Iată însă că, o dată cu formarea unui colectiv de conducere alcătuit din profesorii Sorin Popescu, Petre Comăniţă şi antrenorul H. Vichi, acest cabinet a început să-şi trăiască viaţa. Într-adevăr, reluarea activităţii (din luna decembrie 1964) s-a făcut prin elaborarea unui plan tematic axat mai mult pe probleme de pregătire metodică şi de medicină sportivă.

Pînă acum s-au ţinut patru referate: *„Îmbinarea componentei fizice şi psihice în viaţa sportivului de performanţă"* (referent: dr. V. Climescu, medic emerit), *„Criteriile de selecţie ale sportivilor de performanţă"* (antrenor H. Vichi), *„Importanţa şi folosirea documentelor de planificare"* (prof. P. Comăniţă), *„Metodica dezvoltării calităţilor fizice de bază în procesul instructiv-educativ"* (prof. Sorin Popescu). Cu acest prilej antrenorii de atletism şi gimnastică au prezentat coreferate.

Tot în cadrul acestui cabinet este programată pentru luna septembrie o sesiune de lucrări şi comunicări.

Fără îndoială, înviorarea activităţii cabinetului metodico-ştiinţific de la Farul va da un impuls mai mare studierii de către antrenori a multiplelor probleme care se ridică în procesul instructiv-educativ. Dar activitatea cabinetului poate fi şi mai mult îmbunătăţită. Astfel, în planul tematic, trebuie să-şi aibă locul meritat şi problemele de educaţie. Totodată, este necesar ca să fie lărgită şi sfera celor chemaţi să-şi aducă contribuţia la lucrările cabinetului, angrenîndu-se un număr mai mare de profesori şi antrenori din tot oraşul Constanţa şi nu numai cei din cadrul clubului Farul. De asemenea, foarte stimulatorie pentru antrenori ar fi şi prezentarea regulată de coreferate. În sfîrşit, ar fi de dorit ca la clubul Farul să se asigure o bază temeinică de studiu pentru antrenori (înfiinţarea unei biblioteci, punerea la dispoziţie a unui bogat material documentar de specialitate etc.).

Primele şase luni ale acestui an au „marcat" un reviriment în activitatea cabinetului metodico-ştiinţific de la Farul Constanţa. Cu o preocupare atentă, cu o muncă susţinută, mai bine organizată, acest cabinet poate juca un rol important în creşterea sportului de performanţă atît la Farul cît şi pe întreg cuprinsul oraşului Constanţa şi regiunii Dobrogea.

Despre alimentaţia sportivilor

Noţiunea generală de supraveghere medicală a sportivilor implică fără îndoială şi pe cea de supraveghere a alimentaţiei. Este un lucru îndeobşte cunoscut, care are o importanţă deosebită. Alimentaţia raţională constituie unul din factorii de care atît antrenorul cît şi sportivul trebuie să ţină seamă.

Literatura de specialitate dezbate această problemă pornind de la trei întrebări fundamentale: A. Cît trebuie să mănînce sportivul? B. Cînd trebuie? C. Ce trebuie?

Găsirea celor mai bune răspunsuri la aceste întrebări va contribui, desigur, la realizarea obiectivelor cuprinse în planul de antrenament. Pentru a alcătui un regim alimentar adecvat sportivului trebuie să se ţină seamă de: modul de antrenament şi perioada de pregătire în care se află sportivul, cheltuieli de energie, anotimpul, preferinţele alimentare individuale.

A. Cît trebuie să mănînce sportivul?

În general se consideră că pentru un sportiv sînt necesare în medie între 3 500 şi 5 000 de calorii pe zi, urmărind greutatea corporală, care nu trebuie să depăşească limitele cuprinse în abacele utilizate. În perioada pregătitoare, raţia alimentară zilnică creşte progresiv, pentru a se stabiliza o dată cu greutatea corporală în perioada de stabilire a formei maxime. În perioada competiţională, se recomandă ca — la două zile înaintea întîlnirii — zaharurile să fie predominante în alimentaţie, contraindicîndu-se eforturile fizice exagerate. În ziua competiţiei, ultimul prînz este bine să fie luat cu 3—4 ore înaintea startului. El trebuie să fie consistent şi uşor digerabil.

În timpul competiţiei, literatura franceză, de specialitate, de exemplu, recomandă să nu se administreze nici alimente şi nici băuturi. Excepţie fac competiţiile de fond prelungit, în timpul cărora se pot da băuturi dulci; în nici un caz dulciuri în stare solidă

B. Orarul prînzurilor

În general, numărul prînzurilor la un sportiv nu trebuie să fie mai mic de 3 pe zi. Se recomandă între 3 şi 5 prînzuri pe zi, distanţate între ele de 2½—3 ore. Cercetările au arătat că — pentru un randament maxim — sportivul trebuie să-şi fracţioneze prînzurile, să îngere alimente uşor digestibile deoarece la un ritm de numai 2 prînzuri pe zi apare aşa numita somnolenţă postprandială, ceea ce antrenează o scădere a productivităţii musculare. (Jean Rivolier consideră că este deosebit de util ca, înainte de a stabili orarul alimentaţiei unui sportiv, să se efectueze probele hipoglicemiei şi hiperglicemiei provocate, orarul stabilindu-se în funcţie de rezultatele acestor probe. Astfel se poate lupta împotriva hipoglicemiei de efort

C. Compoziţie calitativă a alimentaţiei sportivului

O raţie alimentară echilibrată trebuie să cuprindă toate principiile nutritive: protide, glucide (zaharuri), lipide (grăsimi), vitamine, substanţe minerale. În caz de aport caloric crescut (4 500—5 000 calorii) protidele reprezintă 80 gr. pe zi, glucidele cam 900 de gr., lipidele 100 gr. pe zi. Există tabele speciale cu ajutorul cărora se poate calcula acest lucru cu precizie. O alimentaţie judicios alcătuită aduce şi cantităţile necesare de vitamine şi elemente minerale, aşa încît problema administrării lor separate nu se mai pune. În ceea ce priveşte cantitatea de lichide necesară se apreciază că în medie 3 litri pe zi reprezintă o cantitate convenabilă. De regulă, cafeaua şi ceaiul nu sînt indicate decît în perioada de recuperare fizică, adică după sezonul competiţional. Se recomandă şi laptele. Laptele are o influenţă favorabilă asupra calităţilor fizice ale sportivului. Lichidele se administrează la un interval de 2—3 ore. În timpul anotimpurilor friguroase, raţia calorică va fi uşor crescută pe seama grăsimilor, iar ritmul prînzurilor va creşte la 6 pe zi. În timpul verii, pierderile de apă fiind accentuate (prin transpiraţie) se recomandă cantităţi mai mari de lichide, între 6 şi 12 litri pe zi. Se va da din oră în oră. Se va mai administra şi sare (15—17 grame pe zi).

Cafeaua şi ceaiul, după ce creează o stare de activitate şi randament muscular crescut, determină după aceasta o depresiune fizică ceea ce îi anulează efectul stimulator.

★

Aprecierea eficienţei regimului alimentar se poate face după: pofta de mîncare a sportivului, după controlul greutăţii corporale care se face în repaus, în timpul antrenamentului şi după competiţie. O alimentaţie eficientă trebuie individualizată, ea reprezentînd alături de celelalte elemente ale procesului de pregătire un factor foarte important.

dr. AUREL SCĂUNAŞ –
laboratorul de igienă a alimentaţiei de la Institutul de Igienă şi protecţia muncii Iaşi.

Fabrica... de cartiere

(Urmare din pag. 1)

globale cu 4 500 000 lei, economii de materiale feroase — 10 tone, 600 000 lei beneficii peste plan".

Pentru traducerea în viaţă a acestor obiective harnicul colectiv de tineri de aici nu precupeţeşte nici un efort. Printre ei se numără, bineînţeles, şi baschetbalistul Mihai Macovei, cu care aţi făcut cunoştinţă în primele rînduri. Să vi-i prezint şi pe ceilalţi sportivi: **Constantin Marincel** (tehnician la secţia elemente liniare precomprimate), **Imre Balogh** (lăcătuş mecanic), **Nicolae Căţuţă** (tehnician la secţia tuburi), **Dumitru Şiu** (betonist, secţia elemente liniare precomprimate), **Şerban Dumitrescu** (inginer, şeful secţiei panouri mari), **Andrei Croitoru** (inovator şi frezor fruntaş) ş.a.

Cîteva cuvinte despre asociaţia lor sportivă. Se numeşte „Prefabricate-Progresul", are secţii de fotbal (oraş II), tenis de masă, baschet (oraş I), şah etc. Cele mai îndrăgite întreceri sînt concursurile organizate în cadrul Spartachiadei de vară, disputate pe frumoasa bază sportivă a acestei mari întreprinderi bucureştene pe care, foarte sugestiv, Mihai a numit-o fabrică... de cartiere.

În întîmpinarea Congresului partidului

(Urmare din pag. 1)

nichigiul N. Radu şi alţi jucători fruntaşi în întrecerea socialistă, a învins cu 4 892—4 694 p.d. (*Mişu Avanu*-coresp.).

ORAŞUL GHEORGHE GHEORGHIU-DEJ. Sala clubului rafinăriei a găzduit zilele trecute întrecerile de tenis de masă dintre reprezentativa locală şi selecţionata oraşului Braşov. Trofeul pus în joc a fost cucerit de sportivii oaspeţi, care au învins la fete cu 6—3, iar la băieţi cu 8—1. (*Al. Andronescu* - coresp.).

BAIA MARE. Clubul sportiv orăşenesc organizează concursuri de popice, handbal, lupte, tir, şah, oină şi fotbal. Primele meciuri au avut loc, iar finalele întrecerilor respective sînt programate în a doua decadă a lunii iulie. (*V. Săsăranu*-coresp.).

BUZĂU. În cadrul asociaţiei sportive a întreprinderii de panificaţie au avut loc întreceri de volei, popice, şah şi tir, la care au participat pînă în prezent aproape 150 de tineri. În concursurile desfăşurate pînă acum s-au evidenţiat *Ion Perianu* (la tir), *Ştefan Cîmpeanu* (la popice), *Gh. Boatcă* (la şah) şi echipa de volei a unităţii nr. 1. (*M. Dumitru*-coresp.).

ORADEA. Sportivi din Arad, Baia Mare, Lugoj, Timişoara şi oraşul nostru, aparţinînd asociaţiilor Voinţa, s-au întîlnit pe stadionul Voinţa din localitate în cadrul unor entuziaste întreceri de handbal, fotbal, popice, volei şi tenis de masă. Primul loc în clasamentul final pe echipe a fost obţinut de sportivii de la Voinţa Oradea. (*Ilie Chişa*-coresp. reg.).

PE DRUMUL CEL BUN

Este principala concluzie care se impune după recentele turnee la care a participat selecţionata divizionară masculină, la Subotica şi la Leipzig, dar îndeosebi după ultimul. Am stat de vorbă, la întoarcerea lor în Capitală, cu jucătorii şi cu antrenorul **S. Mihăilescu.** Cele relatate, din care vă redăm aci esenţialul, subliniază că F.R. Volei merge pe drumul cel bun, că acţiunea pornită, de promovare a elementelor mai tinere în competiţiile internaţionale, începe să dea roade. Se poate considera că selecţionata (clasată a doua în ambele competiţii) a ocupat un loc remarcabil mai cu seamă în clasamentul întrecerii de la Leipzig unde, cu un lot de numai 9 jucători, a înfruntat garniturile complete ale R.D.G. (**Schneider, Webner...**), Ungariei (**Tatar, Molnar, Janosi...**) şi Poloniei (**Siwek, Suhanek, Szierszulski...**). Prima clasată, reprezentativa R.D.G., a întrecut-o doar la punctaveraj, deci selecţionata a fost la mai puţin de un pas de locul I, iar promotorii bunei sale comportări au fost (împreună cu... decanul de vîrstă **Derzei**) tinerii **Schreiber, Tîrlici** şi **Poroşnicu.** În fine — după relatările antrenorului **S. Mihăilescu** — trebuie notat că, exceptînd — şi numai parţial — primul meci (cu Polonia, 3—1), ridicătorii-coordonatori de joc (**Ganciu, Cozonici, Stoian**) nu au dat, în genere, randamentul aşteptat şi cerut.

Nici gînd să ne declarăm încîntaţi de locuri 2. Vrem doar să scoatem în evidenţă că acest nou început, de fapt primă dovadă a însuşirii cîtorva dintre învăţămintele trase după J.O. de la Tokio, este promiţător. Cu condiţia să nu rămînă, ca în alte rînduri, numai un început, ca tinerii să fie solicitaţi în număr şi mai mare, promovaţi cu şi mai mult curaj în echipele angajate în confruntări internaţionale. Dar şi cu condiţia ca acestor echipe să li se asigure un timp corespunzător de pregătire comună, de care, spre exemplu, selecţionata divizionară nu a beneficiat înaintea plecării la Leipzig. Aşa se explică faptul că jucătorii **Coste** şi **Szöcs** nu şi-au valorificat integral posibilităţile, precum şi slaba sudură dintre atacanţi şi ridicători. În numai cinci zile de antrenamente colective să recunoaştem că nici nu se putea realiza mai mult.

— C. F. —

NOTĂ

JUCĂTOR SAU ANTRENOR?...

Sportivul TIBERIU SZEMANI din Tg. Mureş şi-a cucerit în ultimii ani un binemeritat renume nu numai în ţară, ci şi peste hotare. El depăşeşte cu regularitate graniţa celor 900 popice doborîte, iar în echipa naţională a fost adesea jucătorul care a obţinut cele mai mari rezultate. La ora actuală este unul din componenţii de bază ai reprezentativei masculine.

Maestrul sportului *Tiberiu Szemani* e cunoscut însă şi ca un priceput antrenor. Elevii lui (fetele şi băieţii de la Voinţa Tg. Mureş) au reuşit să cîştige anul trecut ambele titluri de campioni pe echipe. Succesele repurtate au determinat federaţia de popice să-i încredinţeze „destinele" naţionalei feminine.

Se pare însă că F.R.P. nu s-a gîndit (şi la fel a procedat şi *Tiberiu Szemani* care a primit această sarcină) dacă acest sportiv va putea face faţă ambelor atribuţiuni: jucător şi antrenor. Experienţa a dovedit că nu. În ultimul meci internaţional, *T. Szemani* nu a putut asista la evoluţia ultimelor trei jucătoare din formaţia noastră (pe care o antrena), deoarece a trebuit să intre el în concurs. La şedinţa de analiză, sportivele în cauză au motivat comportarea lor slabă acuzînd lipsa de ajutor din partea antrenorului. Şi încă ceva: cînd vor începe pregătirile în vederea campionatelor mondiale de anul viitor, *Tiberiu Szemani* va avea oare timp să urmărească antrenamentele fetelor, cînd el va trebui să se încadreze în programul de instruire a lotului masculin?

Am stat recent de vorbă cu *T. Szemani* şi nici el nu ne-a dat un răspuns clar. El are într-adevăr idei valoroase în privinţa sistemului de pregătire a loturilor republicane, de care trebuie să se ţină seama neapărat. Dar, după părerea noastră, el nu poate fi antrenor de lot, ci cel mult un bun sfătuitor, un consultant în probleme de instruire.

TR. IOANIŢESCU